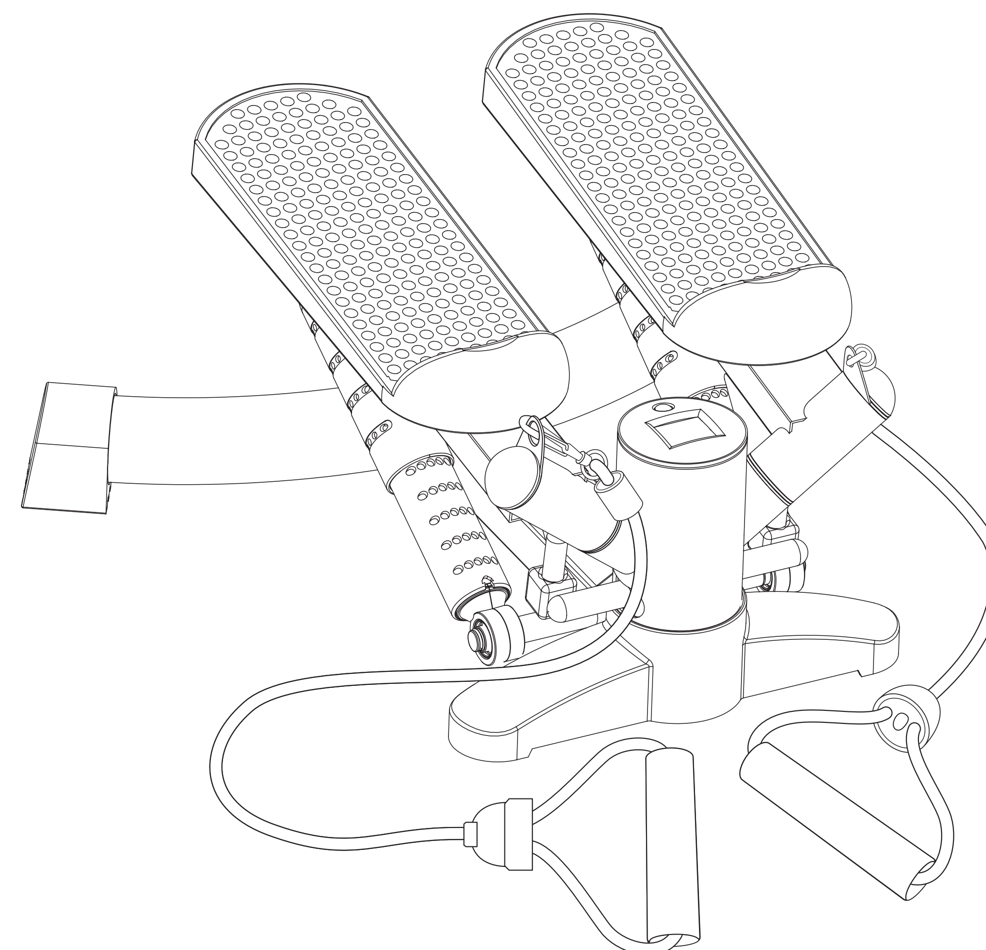
ST 290

ST 290

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstraţi instrucţiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCŢIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل استخدام
使用说明书



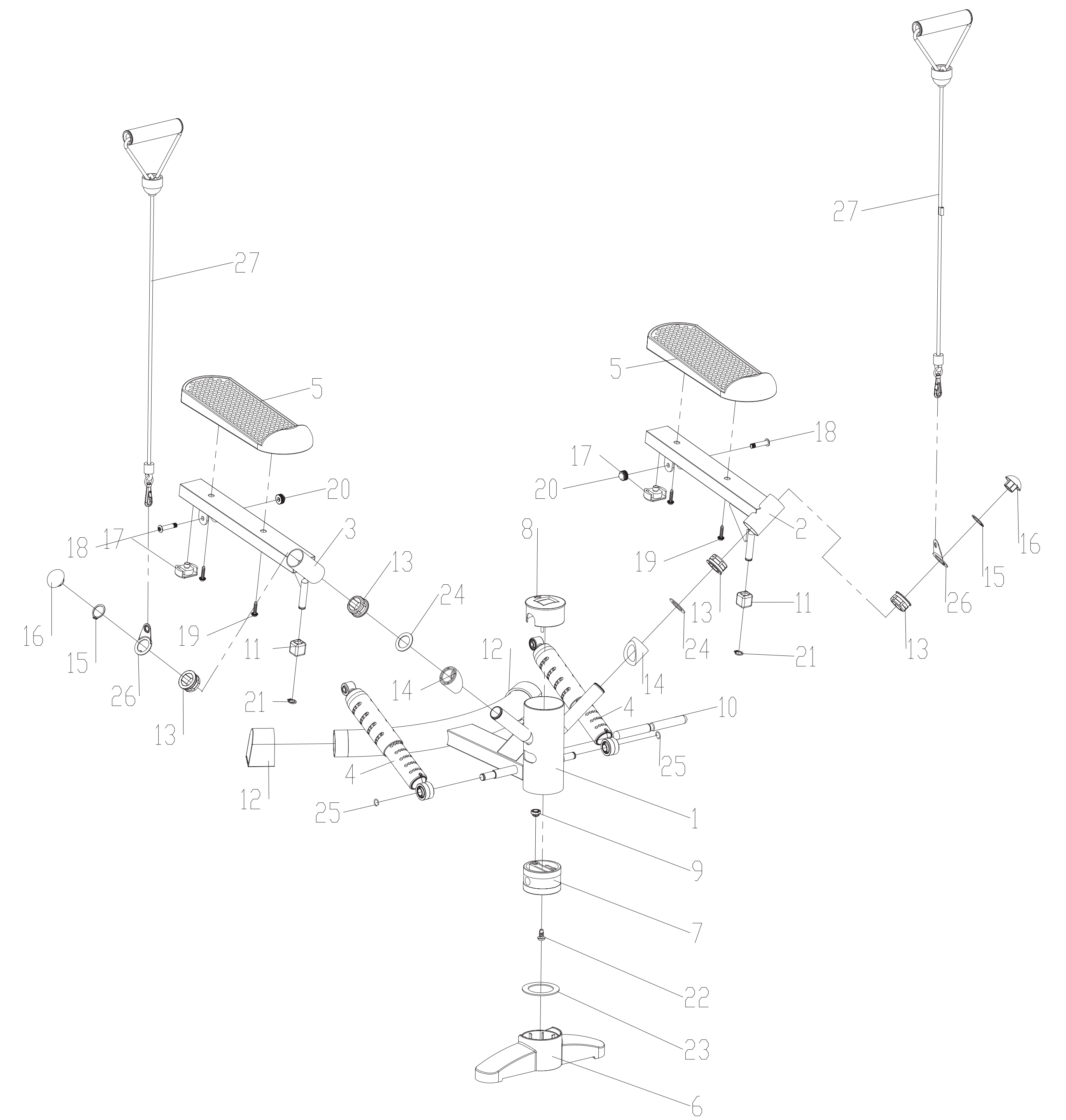


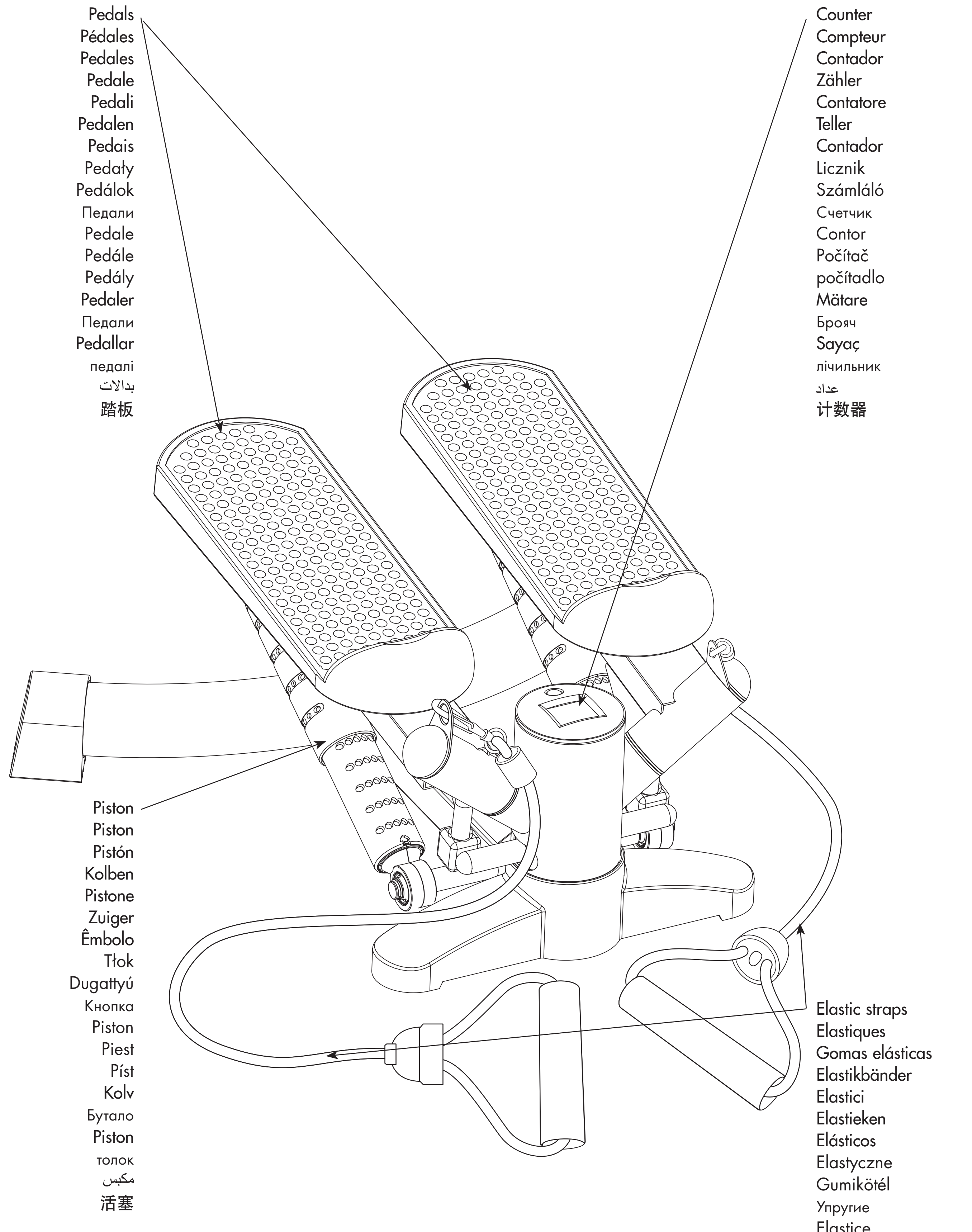
TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti - Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa - 34235 Istanbul - Turkey

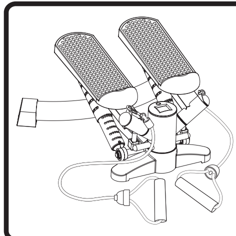
Импортер : ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3,строение 3



www.domyos.com OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
Made in Taiwan - Fabricado em Taiwan - 台湾制造 - Произведено на Тайване - İmal edildiği yer Tayvan
Réf. Pack : 1040.573 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品


27
27
5
5
20
18
17
3
18
17
20
2
8
16
19
19
16
13
24
13
11
15
15
26
11
26
12
14
24
21
13
21
14
13
14
4
10
12
25
4
12
25
1
9
7
22
23
6



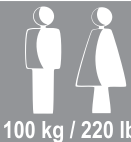


ST 290

7 kg
15,4 lbs

48 x 45 x 22 cm
19 x 17,7 x 8,7 inch

⚠ WARNING
- The pin and cylinder may heat during use.
- Do not touch.
- Keep children at a distance.



⚠ WARNING
- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.

⚠ WARNING
- Keep clear of this area

⚠ WARNING
- Keep clear of this area

⚠ AVERTISSEMENT
- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
- La tige et le cylindre peuvent devenir chauds en coursd'utilisation.
- Ne pas toucher.
- Tenir les enfants à l'écart.
- Tenez-vous à distance de cette zone

⚠ ADVERTENCIA
- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.
- No permanezca en esta zona
- La varilla y el cilindro pueden calentarse durante el uso.
- No tocar.
- Mantener a los niños alejados del aparato.

⚠ WARNHINWEIS
- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.
- Der Schaft und der Zylinder können beim Gebrauch heiß werden.
- Nicht berühren.
- Von Kindern fernhalten.
- Diesen Bereich nicht betreten

⚠ AVVERTENZA
- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.
- L'asta e il cilindro potrebbero surriscaldarsi mentre sono utilizzati.
- Non toccare.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- Stare lontani da quest'area

⚠ WAARSCHUWING
- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.
- De schacht en cilinder worden tijdens het gebruik mogelijk warm
- Niet aanraken
- Buiten het bereik van kinderen houden
- Blijf hier uit de buurt

⚠ ADVERTÊNCIA
- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.
- A barra e o cilindro podem aquecer durante a utilização
- Não tocar
- Manter afastado das crianças
- Manter-se afastado desta área

⚠ UWAGA
- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.
- Nie należy przebywać w tym obszarze
- Trzon i cylinder mogą rozgrzewać się podczas użytkowania
- Nie dotykać
- Chronić przed dziećmi

⚠ FIGYELMEZTETÉS
- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől
- A szár ťs a henger a használat során átmelegedhet.
- Megťrinteni tilos
- Tartsa távol a gyerekeket
- Tartsa távol magát ettől a helytől

⚠ Предупреждение
- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата
- Шток и цилиндр могут нагреваться во время использования тренажера
- Не касаться
- Держите детей на удалении
- Остерегайтесь попадания в эту зону

⚠ ATENȚIE
- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.
- Tija și cilindrul se pot încălzi în timpul utilizării.
- Nu le atingeți.
- A se păstra departe de copii.
- Nu stați în apropierea acestei zone

⚠ UPOZORNENIE
- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.
- Tyč a hriadeľ sa môžu počas používania zahrievať.
- Nedotýkať sa.
- Uchovávať mimo dosahu detí.
- Vyhnite sa tejto oblasti.

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.
- Uchvávejte toto místo čisté
- Tyč a válec se mohou během používání zahřát.
- Nedotýkejte se.
- Udržujte mimo dosah dětí.

⚠ VARNING
- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.
- Röret och cylindern kan bli varma.
- Rör ej.
- Låt inte barn komma i närheten av produkten.
- Var utanför detta område

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:
- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.
- Лостът и цилиндърът може да се загреят при употреба.
- Не ги пипайте.
- Да се пази от деца.
- Стойте далече от тази зона

⚠ UYARI
- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.
- Pim ve silindir kullanım sırasında ısınabilir.
- Dokunmayın.
- Çocuklardan uzak tutun.
- Bu bölgeden uzak tutun

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ
- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.
- Стрижень та циліндр можуть нагрітися під час використання.
- Не торкайтеся них.
- Не дозволяти дітям наближатися до виробу.
- Доступ заборонено

⚠ تحذير
- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءةدليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص‌بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أوتشوهت أو فقدت.
- قد تصبح الساق والاسطوانة ساخنتان من الاستعمال.
- فلا تلامسهما.
- يحفظ بعيدًا عن متناول الأطفال.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة
- احرص على نظافة هذه المنطقة.

⚠ 注意
- 滥用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。
- 在使用过程中，杆和筒会变热
- 不要碰触
- 远离儿童
- 请保持畅通

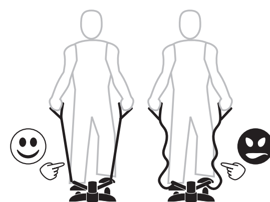
 P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Este aparelho é criado por desportistas para desportistas. Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS. Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS. Pode também encontrar-nos em www.domyos.com. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

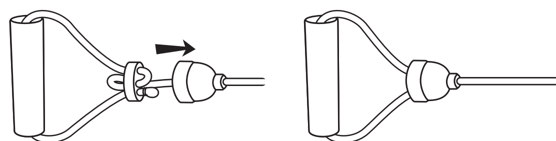
APRESENTAÇÃO

O stepper é um simulador de subida de escalas por meio de bombas hidráulicas que permitem efectuar este esforço no mesmo lugar.
O stepper é um aparelho de cardio-training.
Segundo o princípio de trabalho cardio-training (exercício aeróbio), o stepper permite melhorar a sua resistência (capacidade máxima de absorção de oxigénio), o seu estado físico e permite-lhe queimar calorias (domínio e perda de peso em associação com um regime). Além dos benefícios cardiovasculares e respiratórios do exercício, o steper tonifica as nádegas, as coxas e a barriga das pernas por meio de um gesto sem impacto.
Graças aos elásticos que se fixam ao aparelho, pode reforçar os ombros, os peitorais e os braços.

ACERTO



Certifique-se de que os pés estão bem encaixados nos espaços previstos para esse efeito. Este produto não é regulável em intensidade.



ADVERTÊNCIA

A busca da forma física deve ser feita de modo CONTROLADO. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não pratiquem desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização do aparelho.

SEGURANÇA

Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as precauções de emprego importantes abaixo antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize somente este aparelho tal como descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do aparelho

2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do aparelho estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego

3. A DOMYOS descarta-se de qualquer responsabilidade decorrente de queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou bem, causados pela utilização incorrecta deste aparelho pelo comprador ou por qualquer outra pessoa

4. O produto destina-se exclusivamente a uma utilização doméstica. Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.

5. Utilize este aparelho em espaços fechados, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida, e num local suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para o acesso à volta do produto em total segurança.

6. Para proteger o solo, colocar um tapete por baixo do aparelho. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.

7. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício

8. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática do exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico.

9. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho

10. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento

11. Não repare o seu aparelho

12. No caso de degradação do produto, entregue-o na sua loja Décathlon.

13. Não guarde o aparelho num local húmido (na beira da piscina, casa de banho...)

14. Após algum tempo de utilização do produto, os cilindros de resistência ficam quentes.

15. Deixe o produto arrefecer antes de tocar nele.

6. É da responsabilidade do utilizador assegurar–se da boa manutenção do aparelho. Antes de cada utilização, verifique se os elementos antiderrapantes conservam o bom estado. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

C A R D I O - T R A I N I N G

O exercício cardio-training é do tipo aeróbico (desenvolvimento na presença de oxigénio), permitindo melhorar a sua capacidade cardiovascular.

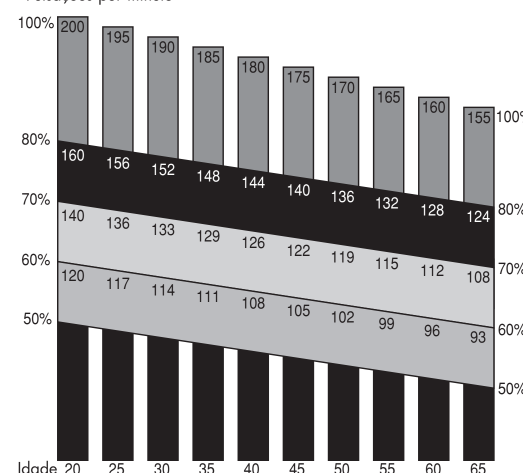
PRINCÍPIO GERAL CARDIO-TRAINING

Manutenção/aquecimento: esforço progressivo a partir dos 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou um trabalho de reeducação, pode treinar todos os dias durante uma dezena de minutos. Este tipo de exercício pretende estimular os músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física

Trabalho aeróbico para se manter em forma: esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (de 35 min. a 1 hora).
Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil esforçar-se para lá dos limites. É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.
Realize o exercício ao seu ritmo mas durante, pelo menos, 30 minutos, Este exercício deve fazer aparecer uma fina camada de suor sobre a pele mas não deve deixá-lo, de forma alguma, sem fôlego.
É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai exigir que o seu organismo vá buscar energia às reservas de gordura, desde que corra mais de trinta minutos, três vezes por semana no mínimo.

Treino aeróbico para resistência: esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de treino visa o fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório À medida que os seus treinos forem evoluindo, irá conseguir sustentar este esforço por mais tempo e a um ritmo mais regular. Um treino em aeróbia para a resistência implica pelo menos três treinos por semana. O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbio e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e implica uma preparação adaptada. Após cada treino, dedique alguns minutos a dar passos curtos para diminuir a velocidade, voltar ao estado de calma e, assim, colocar progressivamente o organismo em repouso.

ZONA DE EXERCÍCIO



- Treino de 80 a 90% e superior da frequência cardíaca máxima: zona anaeróbica e zona vermelha reservadas aos atletas performantes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: Treino de resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Manutenção da forma/consumo privilegiado de gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção/aquecimento.

CONTROLE O SEU PULSO

Medir regularmente o pulso durante a prática de exercício é indispensável para controlar o seu treino.
Se não possuir um instrumento de medição electrónica, eis como deve proceder:
Para medir o pulso, coloque 2 dedos a nível:
do pescoço, sob a orelha ou no interior do pulso, ao lado do polegar
Não exerça demasiada força:
uma pressão demasiado grande diminui o fluxo de sangue e pode abrandar o ritmo cardíaco.
Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por 2 para obter o número de pulsações por minuto.
Exemplo:
75 pulsações contadas 150 pulsações/minuto

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

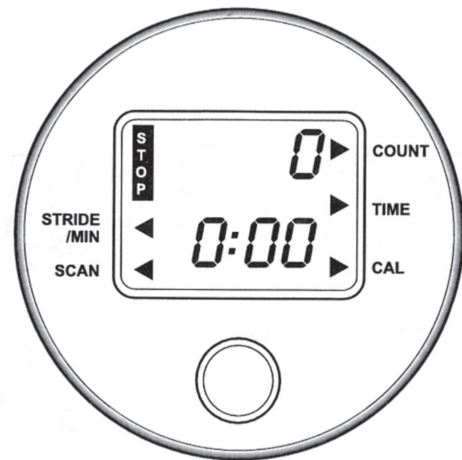
A Fase de aquecimento: esforço progressivo.
O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES IDEAIS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS. Compreende dois aspectos: ACTIVAÇÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.
1) A activação do sistema muscular efectua-se aquando de uma SESSÃO DE ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo muscular é exercitado e as articulações são trabalhadas.
2) O aquecimento global permite activar progressivamente o sistema cardiovascular e respiratório, para uma melhor irrigação dos músculos e uma melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente prolongado: 10 min. para uma actividade de desporto nos tempos livres, 20 min. para uma actividade de desporto de competição. Deve ser salientado que o aquecimento deve ser mais prolongado: a partir dos 55 anos e durante a manhã.

B Treino
O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao treino REGULAR, pode melhorar a sua condição física. Trabalho anaeróbico para desenvolver a resistência. Trabalho aeróbico para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

C Regresso à calma
Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O REGRESSO À CALMA assegura o retorno do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos ao estado "normal" (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das cãibras e das dores).

D Alongamento
O alongamento deve seguir a fase de regresso à calma. Alongar-se após o esforço: minimiza a RIGIDEZ MUSCULAR devido à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

FUNCIONAMENTO DO CONTADOR



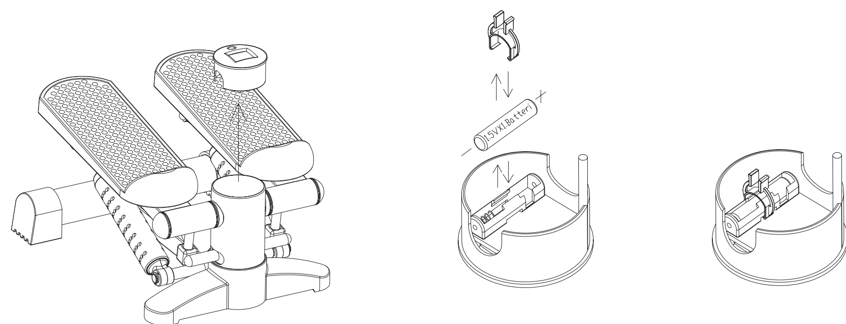
ENTRADA EM FUNCIONAMENTO:
Prima o botão até aparecer uma indicação ao lado da função que deseja utilizar.
Nota: prima o botão durante 3 segundos para repor o contador em zero antes de cada exercício.
Para activar o sistema, prima o botão do visor ou inicie os exercícios.
O sistema entra automaticamente no modo de standby se, passados 4 minutos, não for detectado qualquer movimento.

FUNÇÕES:

STRIDE MIN:	Número de passos por minutos. Conta o número de passos que dá por minuto.
SCAN :	Permite apresentar alternadamente as funções TIME, CAL e STRIDE MIN.
COUNT:	Número total de passos. Permite somar o número de passos dados desde o primeiro treino.
TIME:	Apresenta o tempo decorrido até 99:59mn.
CAL :	Calcula a perda de calorias calculada, valores determinados para um trabalho médio e um indivíduo de corpulência e de força médias.

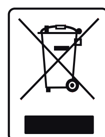
Atenção: o cálculo das calorias gastas é uma estimativa e não deve ser vista como um dado médico. Recomendamos-lhe que consulte o seu médico ou o seu nutricionista para adaptar a sua alimentação e os seus aportes energéticos ao seu estado físico e às actividades desportivas que planeia praticar.

PARA INSTALAR OU SUBSTITUIR A PILHA:
- Retire o mecanismo do contador desencaixando-o do respectivo compartimento.
- Instale ou substitua uma pilha tipo 1,5V UM3 ou AA respeitando as indicações da polaridade no desenho abaixo apresentados.
- Volte a colocar o contador.
- Se, ainda assim, o visor não funcionar ou funcionar apenas parcialmente, retire a pilha, aguarde 15 segundos e instale-a de novo.
- Os valores do visor são repostos sistematicamente para zero se retirar a pilha.
- Se não utilizar o contador por um longo período de tempo, retire a pilha de forma a evitar uma oxidação dos contactos, nociva para o funcionamento adequado do seu aparelho.
- Para proteger o meio ambiente, junte as pilhas gastas e coloque-as num ponto de recolha previsto para este efeito.



PERIGO:
Nunca misture pilhas e acumuladores com outros resíduos.

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS
- Se não aparecer qualquer informação no contador: certifique-se de que a polaridade das pilhas é devidamente respeitada/As suas pilhas estão, possivelmente, gastas, mude-as.
- O contador está aceso mas as funções mantêm-se em zero: verifique se o conector está devidamente inserido na ficha situada na parte de trás do contador.



PERIGO:Nunca misture pilhas e acumuladores com outros resíduos.

UTILIZAÇÃO

O stepper está equipado com pedais dependentes um do outro.
O sistema de travagem dependerá, pois, da velocidade que aplicar no decurso do seu treino.
Comece sempre pelo aquecimento com um ritmo lento durante vários minutos.
SUBA ANTES DO IMPACTO DOS PASSOS NA BASE para manter uma melhor eficácia do exercício e proteger as suas articulações.
Para obter um trabalho homogéneo das pernas e das nádegas, é necessário observar uma posição estritamente vertical (Posição de base). No entanto, o stepper pode permitir solicitações localizadas em certos grupos musculares.
Para aumentar a intensidade aeróbia do exercício, realize o exercício a um ritmo rápido (treino de um mínimo de 20 minutos/dia).
Para este tipo de exercício, treine 3 vezes por semana.
Para aumentar a tonicidade muscular, realize o exercício rapidamente sob a forma de séries entrecortadas com períodos de descanso.
Para este tipo de exercício, pode treinar um dia em cada dois.

EXERCÍCIOS

Para assegurar um trabalho homogéneo das pernas e das nádegas, é necessário manter uma posição rigorosamente vertical (posição de base). Contudo, o stepper pode permitir um trabalho localizado em determinados grupos musculares.

POSIÇÃO DE BASE:
Numa posição completamente vertical, costas direitas, abdominais contraídos e bacia para a frente, empurrar os calcanhares para baixo com os braços flectidos.

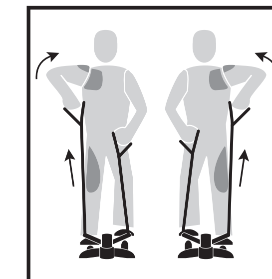
LOCALIZAÇÃO NOS MÚSCULOS DA PARTE DE TRÁS DA COXA:
Os músculos situados na parte de trás da coxa têm por função flectir a perna e, deste modo, levar o calcanhar para junto da nádega. No stepper, basta tentar reproduzir este movimento do calcanhar em direcção à nádega: para tal, incline-se ligeiramente para trás de modo a ficar numa posição semi-sentada sem ser exageradamente inclinada.

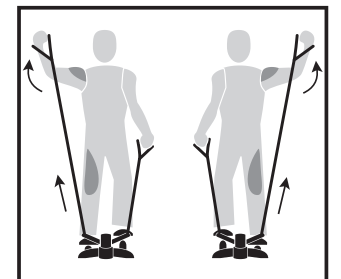
LOCALIZAÇÃO NOS MÚSCULOSA DAS NÁDEGAS:
Para acentuar o movimento nos músculos nadegueiros, retire os pés da metade dos pedais e contraia os abdominais de forma a manter as costas direitas e evitar que encurvem.

LOCALIZAÇÃO NA BARRIGA DAS PERNAS:
Para trabalhar de forma significativa a barriga das pernas, basta trabalhar na ponta do pé.

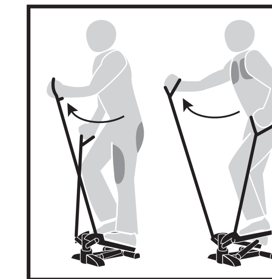
Ao optar por trabalhar determinados grupos musculares (Cf. Exercícios sem elásticos), pode, graças aos elásticos, tonificar os seus ombros, peitorais e braços. Alterne um braço depois do outro.

Ombros





Peitorais



Braços



MANUTENÇÃO

O produto necessita apenas de uma manutenção mínima. Não ponha o produto em contacto com água.
Limpe-o com uma esponja ligeiramente humedecida e seque-o com um pano seco. Não exponha o produto ao sol.

GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante este aparelho, peças e mão-de-obra, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e mão-de-obra, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovante da mesma.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do aparelho, à discrição da DOMYOS.

Todos os produtos nos quais a garantia se aplica têm de ser recebidos pela DOMYOS num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:
- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização incorrecta ou utilização anómala
- Reparações efectuados por técnicos não-autorizados pela DOMYOS
- Utilização para fins comerciais

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex – France